



令和7年1月8日 灘小学校保健室 No.1 1

おうちのかたといっしょに読みましょう

* 1月のほけんもくひょう *

「**冬を健康に過ごそう**」

今年も一年、**元氣**にすごそう

新しい年が始まりました。今年**は**『巳年』！どんな年になるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに**き**気をつけましょう。

心も体も**元氣**いっぱい毎日**を**すごせるように、自分で自分の健康を守りましょう。

● 1日3食、栄養バランスの

よい食事をとる

● 適度な運動をして

体力をつける

● 夜はぐっすり眠る

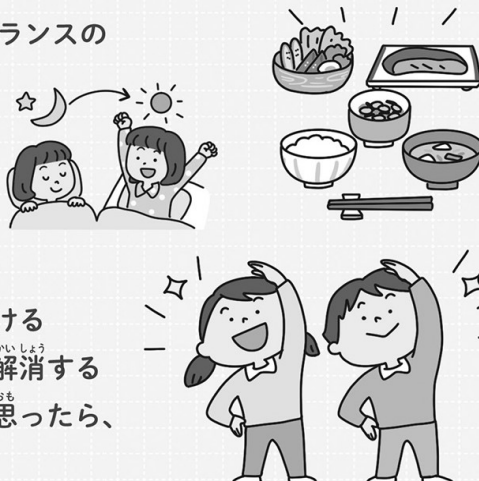
● 早寝早起きする

● 感染症予防を心がける

● 上手にストレスを解消する

● 「つかれたな」と思ったら、

早めに休む



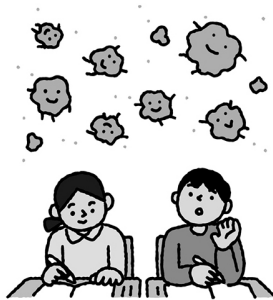
病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



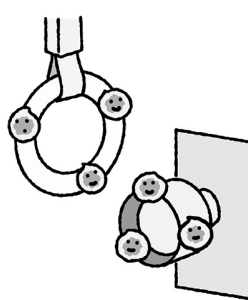
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



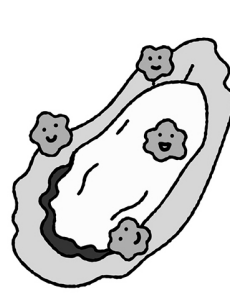
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。

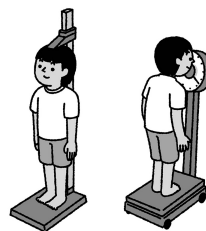
身体測定

つぎの日程で、身体測定があります。

☆ 1月 9日（木） 1, 2年

☆ 1月10日（金） 3, 4年

☆ 1月14日（火） 5, 6年



《 お願い 》

- ・ 体そう服で行います。わすれずに持ってきましょう。
- ・ 身長を正しくはかるために、かみの毛は頭頂部で結ばないようにしましょう。







鳥肌 の 正体

寒さや恐怖などを感じたとき、鳥の毛をむしったあのような細かいボツボツが肌の表面に出たことはありませんか？ それが鳥肌です。

鳥肌は、交感神経の興奮や緊張によって起こります。寒さや恐怖などのストレスがかかると、立毛筋という細かな筋肉が縮み、毛が立ち上がります。そのとき、毛穴のまわりの皮膚も立ち上がるのです。

鳥肌は自然な体の反応なので、病気ではありませんが、寒いときは衣服で温度調節をしましょう。







★おうちの方へ★



昨年は、2学期末にインフルエンザ A 型に罹患するお子さまが増えていきました。今後も、引き続きインフルエンザ、さらには、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、冬の季節性感染症の流行もみられる時期です。

複数の体調不良者（発熱等）が確認された場合、学級閉鎖等の措置を取る場合があります（学年や学級の状況によって、きょうだいでも対応が違う場合があります）。ご家庭においても体調管理や毎日の健康観察をお願いします。

医療機関を受診され、インフルエンザ等の学校感染症で欠席する場合は、出席停止期間等をお知らせください。

